

京都民医連共済会連絡会 2019年7月9日発行

# 連絡会 ニュース



発行 京都民医連共済会連絡会事務局

TEL 075-312-7900 / FAX 075-312-7907  
Email : kmkyosai@kyoto-min-iren.org



7月号

## 京都民医連共済会連絡会 日帰り企画

くまのプーさん展と大阪なんばグランド花月よしもと観劇



### プーさんを描いた児童文学者

6月30日、大阪なんばグランド花月で吉本新喜劇の鑑賞を行いました。参加者は、大人24人、子ども8人でした。大阪G20が開催され大幅な交通規制もあり現地集合、現地解散にて開催しました。

朝10時からあべのハルカス美術館で、ディズニーアニメーションで有名な「くまのプーさん」展を見学しました。美術館では、「くまのプーさん」の作者



アラン・アレクサンダー・ミルンの紹介がされており、「くまのプーさん」がもともとは児童文学小説だったこと。発表以前から児童向けの詩や雑誌の編集などを手掛けたことや「くまのプーさん」という作品が、彼が自分の息子や周りにある自然を題材にして描いた児童小説であること。実際に彼が描いた下書きや挿絵

の写真が紹介されていました。参加者からは、「良い教養が身に付きました」と感想をいただきました。

### ストレスは笑いで解消

美術館見学後は、なんば駅まで地下鉄で団体移動し、少し早い昼食でしたが、小一時間で済ませ13時から吉本新喜劇へ向かいました。グランド花月では「吉田たち」や「見取り図」といった新人漫才師や「千鳥」などの漫才を見た後、新喜劇を鑑賞しました。迫力ある演技と爆笑の連続で、参加者からは「ストレス解消になりました」と感想が寄せられました。

共済会事務局



# 2019年度全日本民医連厚生事業協同組合・民医連退職者慰労会協議会総会



**総会方針に団結し、今後10年見通す慰労金制度の在り方について検討へ！  
全国理事に南部和史氏（葵会）、全国監事に塩見好朗氏（京都保健会）を選出**

6月20日～21日、金沢東急ホテルにて2019年度全日本民医連厚生事業協同組合と民医連退職者慰労会協議会の総会が行われました。

初日の冒頭で、斉藤和則理事長や全日本民医連岸本啓介事務局長の挨拶があり、9条改憲、安保法制、辺野古基地建設、武器の爆買の一方で、消費税増税、社会保障削減で「公的年金削減を『60歳以降2000万円必要』発言など国民いじめ、医療・介護いじめの安倍政治の暴走にストップを掛けるためにも、『参議院選挙で投票に行こう』を呼びかけて行きましょう」と訴えられました。

また、「今後10年を展望した慰労金制度の在り方と公的年金の拡充させていく取り組み。民医連の仲間を大切にする共済制度を守るために一緒に頑張りましょう」と呼び掛けられました。

総会議案では、2018年度事業報告並びに2019年度新事業計画、決算などの提案と承認がされた後、全国の共済活動の発表が行われました。

京都を担当府県として「近畿ブロックスポーツ交流会」の取り組みについて発表し、他県も15都道府県から取り組み発表が行われました。

また、2日目の厚生事業協の総会では、厚

生事業における疾病見舞金の疾患別申請数について、精神疾患がトップとなっていることや共済活動の助け合いの重要性が強調されました。

福利厚生事業分野では、2020年2月のボーリングや秋のバレーボール大会への参加が呼びかけられました。

2日間通して、退職者慰労会総会では、慰労金財務の将来の見通しについて報告があり、改めてさまざまな基礎資料（会員数の変化等）を漏れなく反映できるように見直す提案がされました。

会場からは質問が上がり、理事会からは、財政の見通しと制度内容の再検討に入ることを全国の会員に伝えていくとともに、意見収集をはかり、今年の秋に代表者会議を開き、意見を持ち合い、来年度の総会議案に反映する提案がされました。

発足から40年が経過し公的年金の補完的役割を果たしてきた慰労金制度を守りつつ、国の公的年金の拡充と社会保障の充実へ向けた民医連運動を更に進めながら、再度、参議院選挙勝利を呼びかけられ閉会しました。

共済会事務局

## <お知らせ>

### ☆☆☆☆ 医療費見舞金 ☆☆☆☆

○8月の医療費見舞金 <対象受診月>2019年2月~2019年7月度の受診分

○振込は20日以降です。

○各班担当者への申請書の提出期日は、毎月3日(休日の場合は前日)までとなります。

○会員、会員家族の医療費見舞金の計算は下記の通りです。

計算式→(医療費負担金-500円)×85% (ただし、家族の給付上限は、5万円です。)

○申請書に記載する、保険番号は、必ず確認のうえ、正確に記載してください。

○窓付き封筒の回収にご協力ください。班担当者までお届けください。

○鍼灸整骨院での治療は、自費を除く健康保険の負担金の記してある領収書を添付してください。

### 子どもの医療費(中学校卒業までが対象)の申請について

医療費が1ヵ月3,000円を超える場合は、京都府下のお住いの自治体の地域福祉課又は、児童家庭課合同分室に必ず先に申請してから、共済会へ提出してください。他府県の地域にお住まいの方は最寄の自治体にお問合せください。また、受診月から6ヶ月間という申請期間がありますので自治体への請求は、早めに行い、期限内に共済会へ申請ください。また、申請せずに共済会へ提出された場合は、返却させていただきます。但し、「子ども医療費申請済」に○があるときや、「子ども医療費の申請をしません」と申請者が記載している場合は、返却せず、そのまま処理をさせていただきます。

### ☆☆☆☆ 祝金・弔慰金・見舞金 ☆☆☆☆

○祝金・弔慰金・見舞金は、事業規定第4条により、給付等の申請有効期間は、「事由発生から6ヵ月以内」となっています。期間終了後の申請は無効となりますのでご注意ください。

○疾病休業見舞金、出産休業見舞金を申請されるA会員の方は、必ず協会健保の「支給決定通知書」の写しを班担当者へ提出願います。同じく給付等の申請有効期間は、「事由発生から6ヶ月以内」となっています。振込は、26日以降です。

### ☆☆☆☆ 半券申請の注意点 ☆☆☆☆

○鑑賞・観戦などを行った場合の申請の有効期間は、2019年2月~2019年7月までです。

○会員の参加しない家族のみの観戦・鑑賞は補助対象となりません。映画についても同じです。

○各班担当者への申請書の提出期日は、毎月3日(休日の場合は前日)までとなります。

○申請には、必ず半券が必要です。半券とは施設への入場もしくは施設を利用した「証拠書類」です。現在、電子チケットによる申請は受付しておりません。金券つき入場券は給付対象外です。

### 文化厚生事業の半券申請についてのお願い

- ①半券申請は金額表示のある半券を必ず添付してください。
- ②半券発行がなされない場合は必ず領収書をもらって添付してください。  
半券の添付がなく領収書のみ添付する場合、その理由を申請書に記入してください。
- ③半券に金額表示が無い場合は金額を証明する資料を必ず添付してください。

## ひらかたパークの半券申請について

リストバンドで入場する催しの半券申請をする場合、領収書とリストバンドを添付してください。ひらかたパークや鈴鹿サーキットなどリストバンドで入場する催しでは、リストバンドを入場券として扱います。(入場料の)領収書のみの添付では支給対象外です。よろしく願いいたします。

## 保養所（海の家）空き情報 2019年7月4日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭134番4

【 7月】 1日（月）～ 5日（金）、7日（日）～ 12日（金）、16日（火）  
～ 19日（金）、21日（日）～ 24日（水）、30日（火）

【 8月】 6日（火）～ 9日（金）、13日（火）～ 14日（水）、19日（月）  
～ 23日（金）、25日（日）～ 31日（土）

【 9月】 1日（日）～ 30日（月）

※**予約**は、各班共済会担当者に、空き状況を確認し、申込用紙をもらい、宿泊日、宿泊人数等を記入のうえ、共済会事務局へファックスしてください。 FAX075-312-7907

お一人様の利用料金 会員一泊1,500円 家族大人2,000円  
家族小人1,500円 その他大人2,500円 幼児無料

- ※ 上記の利用料金の「家族」とは、同居二親等以内の方です。
- ※ 利用料金は、日帰り利用についても、宿泊と同じ使用料金とします。
- ※ 利用申請のない方の駐車場利用はできません。
- ※ 保養所の備品(食品)は、コーヒー・味噌・醤油・油・砂糖・塩・米です。他は持参ください。
- ※ 洗濯機・乾燥機を使用する際、水着等は、水洗いをしてから使用願います。
- ※ チェックインは昼の12時。チェックアウトは最終日の昼の12時。時間厳守でお願いします。
- ※ 利用人数の変更は、利用日の前日（平日）までに必ず、事務局へ連絡してください。
- ※ 近隣住民の方のご迷惑になりますので、海の家周辺での打ち上げや音の出る花火は、ご遠慮ください。
- ※ 予約が重なった場合は、使用月の3カ月前に抽選にて決定いたしますので、ご了承ください。

## サークル例会日程のご案内

例会には誰でも参加できます。ぜひ体験してみてください。事前に責任者まで電話をお願いします。\*サークルは保険加入しています。問い合わせは事務局へ。

- ◆太鼓 責任者 久世さん（訪問看護ステーションひまわり 075-575-5570）  
7月20日（土）18:00～21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ  
8月24日（土）18:00～21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ
- ◆うたごえ 責任者 水谷さん（中右京健康友の会 075-821-4185）  
7月20日（土）19:00～ 西陣文化センター  
8月の例会は、未定です。
- ◆バスケット 責任者:西田さん(中央病院北2階 TEL080-6161-3489 )  
7月の例会は、会場の都合でお休みです。8月の例会は、未定です。
- ◆テニス 責任者 松川さん(川端鍼灸治療院 075-762-2101 )  
7月22日（月）18:00～20:00 スーパーインドア  
8月26日（月）18:00～20:00 スーパーインドア
- ◆フットサル(信和会) 責任者 藤岡さん(あすかい病院入院リハビリ TEL090-5139-1487 )  
7月の例会は、日程調整中です。8月の例会は、未定です。
- ◆フットサル(北部) 責任者 村上さん(京都協立病院 医事 TEL0773-42-0440)毎月 第4(金)定例  
7月の例会は、日程調整中です。8月の例会は、未定です。
- ◆バレーボール(北部) 責任者 大槻さん(あやべ協立診療所 TEL080-6174-1991 )  
毎週1回 (会場の都合により、火曜もしくは木曜になります。  
(事前にサークル責任者までお問い合わせください。))  
20:00～綾部市立豊里中学校体育館
- ◆競技かるた 責任者 藤田さん(京都保健会事務局 TEL 090-2903-0813 )  
7月14日（日）12:00～16:00 北いきいき市民活動センター和室  
8月の例会は、未定です。



# この目標にチャレンジしよう！

1993年から健康キャンペーンに取り組んで今年で26回目となります。  
エントリー種目について、より効果が望める基準について、エビデンスを以下紹介します。



ウオーキングで90万歩という  
大凡27000kcalの消費カロリー  
に相当しますから、4kg弱の減  
量が出来るとも…。でも食べ  
過ぎに注意！



初めてジョギングに挑戦する方へ  
最初から意気盛んに走ると膝痛や筋肉痛  
になるのは必至です。最初は早歩き5分  
～ゆっくりジョグ7～8分(約1km)を2～3回  
繰り返してみましょう。1ヶ月で無理なく  
100km走れるようになったら、カラダはラ  
ンナーに変身しているかも。

## 【運動習慣】

①ウオーキング	70万歩以上	自己申告は、70万歩以上～1日1万歩を目標に！
②ジョギング	30km以上	自己申告は、30km以上～
③山歩き	6回以上	1ヵ月2回平均
④自転車	300km以上	最低300km以上
⑤施設スポーツ	1回40分週2回以上	スポーツジムで行なう、水泳・ジム・エアロ、筋肉トレーニング等。施設内複数種目の組み合わせもOK。地域サークル、クラブ活動も対象とします。
⑥ストレッチ&筋トレ	毎日5分以上	宣言書のABCより選択。
⑦なわとび	毎日50回以上	休憩しながらでもゆっくりどうぞ

## 【生活習慣】

⑧ストップザ・酒	休肝日2日かつ週合計 5合以下(ビールで換算 して大瓶5本)
⑨たばこ	禁煙(毎日)
⑩スリム	3kg減 但し、対象者は 肥満対象者



筋トレのあとの有酸素運動は効果大？ちょっと  
でも効果を期待するならストレッチ体操で柔軟性  
を高め、出来るだけ大きな筋肉群の筋トレを軽く  
行なってからウオーキングなどの有酸素運動を  
行なうと脂肪燃焼がより高まるようです。試して  
みてはいかが？

筋トレはゆっくりがおすすめ？脳をだまして  
筋肉を増やそうというキャッチフレーズが流  
行っていますが、このスロートレーニング法  
お勧めです。また、筋トレとストレッチはセッ  
トで行なうようにすれば筋肉痛の予防になり  
ますよ。

水中運動(水中歩行やアクアビズ、水泳な  
ど)に挑戦してみようかなと思っている方へ  
関節にかかる負担も少なく水圧や水流の影  
響を受けて全身の筋力アップ呼吸筋の強化、  
血行促進などの効果が期待できますね。カ  
ラダのバランスのためにもお勧めです。



# 京都民医連共済会連絡会 2019年健康キャンペーン

# 宣言書

※エントリーする種目に○をつけてください

※⑩は具体的目標を記入してください

締切日 **8月13日(火)**  
班担当者へ提出願います。

## ●エントリー種目

### 【運動習慣】

までに各班担当者へ提出してください。

①ウォーキング	A 90万歩 B 120万歩 C 自己申告(70万歩以上) 万歩
②ジョギング	A 90km B 180km C 360km D 自己申告(30km以上) _____ km
③山歩き (1日約3時間以上)	A 6回 B 9回 C 12回
④自転車	A 600km B 900km C 自己申告(300km以上で60日以上) _____ km
⑤施設スポーツ (1回40分以上、種目組み合わせは自由)	水泳 A 12km B 24km C 30km D 水中歩行45km
	A エアロビクス B マシン C 他( ) ( ) ( ) A~Cを週2回以上、合計( )回する。13週です。
⑥ストレッチ&筋トレ	A 毎日 B 毎日5種目以上 C 毎日10種目以上 *A~C各5分以上
⑦なわとび	A 毎日50回 B 毎日70回 C 毎日100回以上

### 【生活習慣】

⑧ストップザ・酒	休肝日週2回以上 ※対象者は毎日飲んでいる方です 私の酒量は現在、毎日何を( )を量( )(本・合・cc)飲んでいる
⑨たばこ	禁煙する (毎日)
⑩スリム	私は( )kg スリムになる ※体重は毎日測定し記入する。最低3kgが目標となります。

※必要事項を記入の上、各班共済会担当者に申請してください。

※エントリーされた内容と報告の内容が異なると給付対象外となります。ご注意ください。

※エントリー種目は上記の①~⑩のみです。

※コピーを取った方を提出ください。原本はご自分のエントリー内容の「控え」としてお使いください。

氏名	保険番号	性別	男・女
班名	事業所名		
部署	職種		
※日常行っているスポーツ	野球・バレーボール・フットサル・ボーリング・卓球・テニス・バドミントン・その他( )		



いきいき

# 健康キャンペーン

実施期間 9月1日～11月30日

少し気持ちを切り替えて楽しく健康づくりに取りくんでみましょう。  
健康づくりに関心を高め、エントリーしましょう。職場の仲間に呼びかけてください。

会員個人のための登録となります。エントリーされる方は宣言書に必要事項を記入し、  
班担当者へ提出願います。登録締切は8月13日（火）です

**エントリー種目 ↓ 宣言書は、P6を使用し、共済担当まで提出してください。**

## 【運動習慣】

- ① ウォーキング ② ジョギング
- ③ 山歩き ④ 自転車
- ⑤ 施設スポーツ 1回40分以上（水泳含む）
- ⑥ ストレッチ&筋トレ ⑦ なわとび

## 【生活習慣】

- ⑧ ストップ・ザ酒 ⑨ たばこ
- ⑩ スリム

※エントリー種目の方法や目標、エントリーにつきましては、P5を参照してください。

会員個人賞 達成者会員2000円のクオカード【運動習慣】の毎日行う種目は、91日間のうち  
82日以上で達成とします。未達成でも、健闘された方で、達成目標の6割に達している方には図書カード50  
0円分を差し上げます。ダイアリー（エントリーされた方に配布）は、必ず、表紙と裏面の報告書（感想等）  
の記入をして提出してください。

## 京都バレーボール大会 申込用紙は8月号に掲載。

9月23日（月・祝） 集合9時00分 開会9時30分

場 所：島津アリーナ京都（京都府立体育館）第二競技場

ホームページ <http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp/>

昼 食 第3会議室 12時前後

<申込み方法> チーム毎に申し込んで頂きます。

（6人制で常時女子が1名以上参加すること、1チーム9人以内で登録してください）

お弁当（選手のみ・お茶付き）入賞チームには賞品があり、参加賞もあります。



<申込〆切> 9月5日（木）です！

※お問い合わせ、申し込みは各班共済担当者・又は事務局まで

☆ 交通費、駐車料金の支給はありません。

☆ 各チームから必ず1名設営・片付け要員を選出してください。

全国バレーボール大会  
2020年11月 / 未定  
(近畿予選)  
2020年8月予定 / 未定

共済会 電話 075-312-7900 ファックス 075-312-7907まで

# いわさきちひろ生誕100年 前進座公演のご案内

いわさきちひろ生誕100年 前進座公演

協力=ちひろ美術館

原案=松本 猛 台本=朱 海青 演出=鶴山 仁

ちひろ  
— 私、絵と結婚するの —



絵本画家・いわさきちひろの人生を、いわさきちひろ生誕100年にあたり、劇化が実現。なぜ、ちひろは子どもたちのしあわせと平和を願って絵筆を握り続けたのか、ちひろがその生き方を決めた原点を探ります。

◇日時 2019年9月27日(金)

◇会場 京都府立府民ホール ALTI (アルティ) ※地下鉄「今出川駅」からすぐ

◇ご観劇料金 通常価格 5,500円 ⇒

**共済会価格 4,400円 全席自由**

◇開演時間 昼の部 14時 / 夜の部 18時

※共済会での観劇チケット予約受付は、9月19日(木)までとさせていただきます。  
下記の申込書で申し込みをお願いします。

※観劇料金の徴収方法 10月給与より控除させていただきます。  
※共済会からチケットを購入した場合は、定価より、20%の割引となりますので、半券申請不可となります。  
※他で購入された場合の補助は、半券申請にて行います。



## 前進座申込書

共済会FAX 075-312-7907

班名		保険番号	
申込会員名		事業所名/職場名	
観劇日	昼の部 ・ 夜の部	枚数	